کیٹامین: اپنا نقصان کا خطرہ کم کریں

کیٹامین منشیات کی ایک قسم ہے، جسے "ڈس ایسوسیئیٹو اینیستھیٹک" کہا جاتا ہے۔ یہ اس چیز پر اثر انداز ہو سکتی ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، کیسا چکھتے ہیں اور دیکھتے ہیں۔ کیٹامین کو زیادہ تر جانوروں کے علاج کے دوران انہیں پرسکون یا بےہوش کرنے کے لیے مائع کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ طبی حالات کے علاوہ کیٹامین کا استعمال عام طور پر ایک پاؤڈر کے طور پر ہوتا ہے، جو لوگ سونگھتے ہیں، مگر اسے پانی میں پتلا کر کے ٹیکے سے لگایا جا سکتا ہے، کھایا جا سکتا ہے یا مقعد سے داخل کیا جا سکتا ہے۔

اثرات کیا ہیں؟

کیٹامین کے اثرات عمومًا استعمال کے پانچ سے 15 منٹ کے بعد شروع ہوتے ہیں اور دو گھنٹوں تک برقرار رہ سکتے ہیں:

- کم مقدار میں استعمال پر، یہ کسی شخص کو ہوا میں تیرنے کا احساس دے سکتی ہے۔
- زیادہ مقدار میں استعمال پر، اس کی وجہ سے کوئی شخص اپنے جسم کا اختیار کھو سکتا ہے یا انہیں یہ احساس ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے جسم سے باہر تیر رہے ہیں (جسے "کے-ہول" کہا جاتا ہے)۔ کچھ لوگ اس تجربے سے لطف اندوز ہوتے ہیں، لیکن اگر یہ غیر متوقع طور پر ہو جائے، تو پریشان کن ہو سکتا ہے۔

کچھ اثرات کا مطلب کیٹامین کی زائد خوراک ہو سکتا ہے، بشمول سر چکرانا، دل کی دھڑکن کی شرح بڑھنا یا اختلاج قلب (دل کا بہت تیز دھڑکنا یا محسوس ہونا کہ دھڑکن بےترتیب ہو گئی ہے)، بوکھلاہٹ، تذبذب، وہم آنا، آنکھوں کی غیر معمولی حرکات اور زیادہ بلڈ پریشر۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی شخص طبی ہنگامی حالت سے گزر رہا ہے، تو **911** کو کال کریں۔

صحت کے خطرات کیا ہیں؟

قلیل مدتی طور پر:

- کیٹامین سر چکرانے، متلی، سر درد، دھندلی نظر اور نیند زیادہ آنا اور ساتھ ہی ساتھ بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کی شرح میں اضافے کا سبب بن سکتی ہے۔
- جب کیٹامین کو اوپیائڈز، الکحل، گیما ہائیڈراکسی بیوٹائیریٹ (Gamma Hydroxybutyrate، GHB)، بینزو ڈائیزیپینز یا دیگر ڈپریسنٹس (ایسے مواد، جو مرکزی اعصابی نظام کو آہستہ کر دیتے ہیں) کے ساتھ ملا کر لیا جاتا ہے، تو یہ الٹی ہونے، سر گھومنے، بلیک آؤٹس اور ہوش کھونے (بےہوشی) کا سبب بن سکتا ہے۔

- کے-ہول میں ہونے کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص اپنے جسم کو حرکت دینے سے قاصر ہو جائے یا اگر وہ کھڑے ہوں، تو گر جائیں، جو اکیلے چھوڑے جانے یا کسی غیر محفوظ مقام پر ہونے کی صورت میں انہیں حملے کے زیادہ خطرے میں لا سکتا ہے۔

طویل مدتی طور پر:

- کیٹامین جسمانی انحصار (کیٹامین کے اثرات محسوس کرنے کے لیے استعمال کرتے رہنے کی ضرورت)، یادداشت کھونے، مزاج کے مسائل، دماغ کی تخفیف شدہ صلاحیت اور مثانے کے مسائل (مثلًا پیشاب رسنا، پیشاب میں خون یا درد) کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ اثرات مستقل ہو سکتے ہیں۔

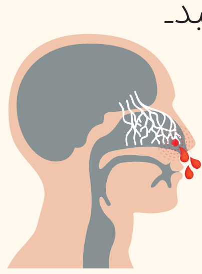
- کیٹامین کے اثرات ہر شخص میں مختلف ہو سکتے ہیں اور ان کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ کوئی شخص اسے کس مقدار میں، کتنے عرصے کے لیے اور کس کثرت سے استعمال کرے۔

NYC Health

میں نقصان کے خطرے کو کم کیسے کروں؟

اگر آپ غیر طبی ذرائع سے کیٹامین استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں:

- اپنی کیٹامین (گولیاں یا پاؤڈر) کو نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے منشیات کے معائنے کے مقامات میں سے ایک پر لے کر جائیں، تاکہ اس میں نقصاندہ اجزاء یا دیگر ایسی منشیات، جو آپ استعمال کرنے کا ارادہ نہیں رکھتے (مثلاً فینٹانل)، کی جانچ کروائی جا سکے۔
  - اگرچہ یہ عام نہیں ہے، فینٹانل کو کیٹامین کے طور پر فروخت کی جانے والی منشیات میں پایا گیا ہے۔
  - منشیات کے معائنے اور ساتھ ہی ساتھ یہ کہ آپ منشیات کی کہاں سے اور کب جانچ کروا سکتے ہیں، کے متعلق مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/alcoholanddrugs** ملاحظہ کریں یا **drugchecking@health.nyc.gov** پر ای میل کریں۔
- آہستہ جائیں۔ اپنی کیٹامین کی طاقت کو آزمانے کے لیے چھوٹی مقدار استعمال کریں۔
- تنہائی میں استعمال کرنے سے گریز کریں اور باری باری استعمال کریں۔
  - اگر آپ اکیلے استعمال کرنے جا رہے ہیں، تو اپنے کسی بھروسے مند شخص کو بتائیں، تاکہ وہ آپ پر نظر رکھ سکیں یا استعمال کرنے سے پہلے Never Use Alone ہاٹ لائن کو 877-696-1996 پر کال کریں۔ ساتھی آپریٹرز حفاظت کے لیے فون کے ذریعے 24/7 نگرانی کر سکتے ہیں — بلا تنقید۔



- اپنی کیٹامین کو کسی صاف سطح پر تیار کریں اور تیار کرنے، سونگھنے یا ٹیکہ لگانے کے لیے استعمال کیے جانے والے آلات (بشمول نلکیاں، چمچیں، سرنجیں اور سوئیاں) دوسروں کے ساتھ شیئر نہ کریں۔
  - سونگھنے کی وجہ سے آپ کی ناک کے اندر چھوٹے زخم لگ سکتے ہیں، جس سے آپ کو انفیکشنز کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
  - کیٹامین کو کسی صاف آلے (جیسا کہ بینک کارڈ یا پلاسٹک ریزر) کے ساتھ جتنا ممکن ہو، باریک توڑیں اور اپنی ناک کو نقصان کم کرنے کے لیے اپنے دونوں نتھنوں کو باری باری استعمال کریں۔

میں کیٹامین کی زائد خوراک کی صورت میں کیا کروں؟

ہو سکتا ہے کہ کے-ہول میں موجود کوئی شخص زائد خوراک سے نہ گزر رہا ہو یا اسے طبی مدد کی ضرورت نہ ہو۔ تاہم، حفاظت کے لیے، اثرات کے اترنے تک اس شخص کی نگرانی کی جائے، بصورت یہ کہ طبی نگہداشت درکار ہو۔

کیٹامین استعمال کرنے والے لوگ دیگر منشیات بھی استعمال کر سکتے ہیں، جیسا کہ اوپیائڈز۔ ہمیشہ پاس نیلوکزون رکھیں — ایک دوا جو اوپیائڈ کی زائد خوراک کو روک سکتی ہے — ایسی صورت کے لیے کہ آپ کو اوپیائڈ کی زائد خوراک کے شکار کسی شخص کا سامنا ہو جائے۔

بحران کی مفت، رازدارانہ مشاورت، ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی معاونت اور نگہداشت کے لیے ریفرلز کے حصول کے لیے 988 سے رابطہ کریں۔ 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا **nyc.gov/988** پر چیٹ کریں۔ ٹیکسٹ اور چیٹ کی خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہیں اور 200 سے زائد زبانوں میں مشیران بذریعہ فون 24/7 دستیاب ہیں۔

مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/alcoholanddrugs** ملاحظہ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔